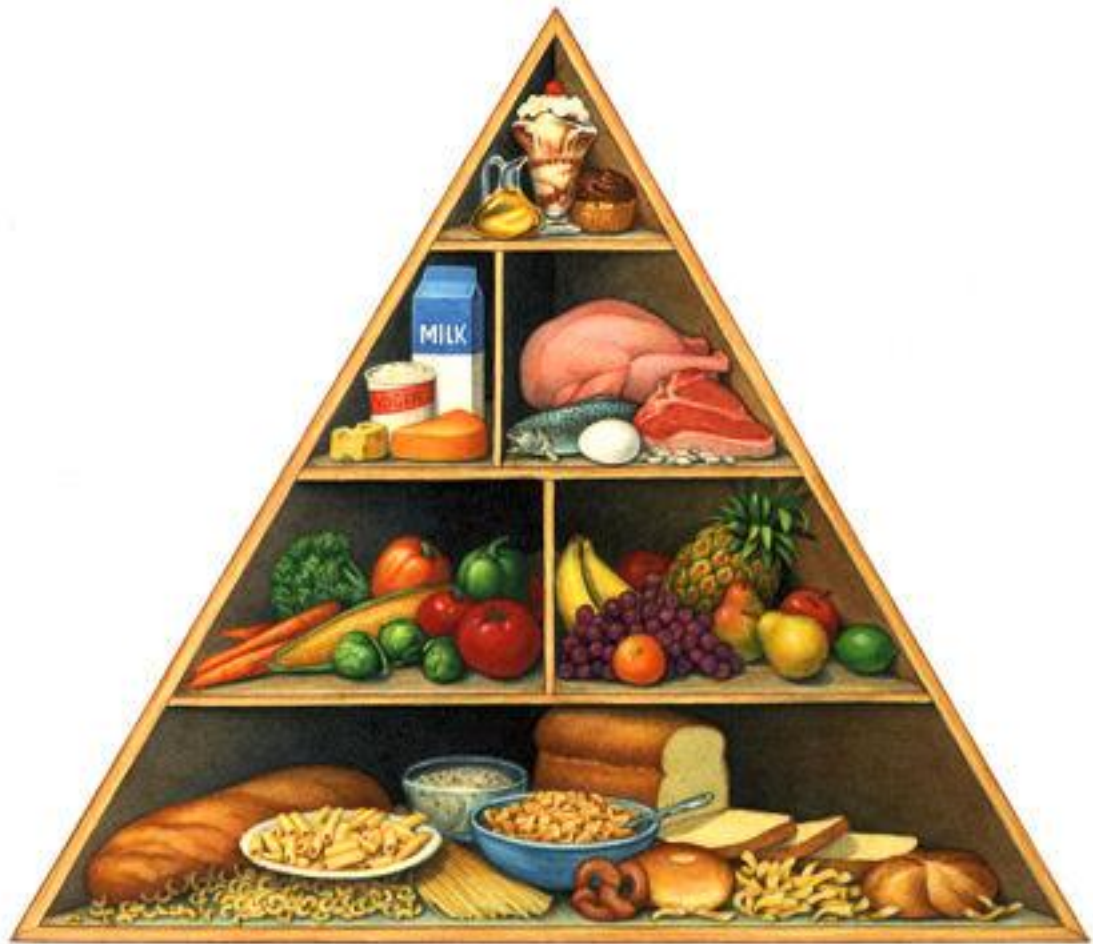


ΕΣΠΕΡΙΝΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓΡΙΝΙΟΥ



ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Α' ΤΑΞΗ – ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ: 2013 – 2014

Περιεχόμενα

Εισαγωγή.....	3
Μεσογειακή Διατροφή.....	3
Περιεχόμενα μεσογειακής διατροφής.....	4
Οφέλη της μεσογειακής διατροφής.....	5
Χρήσιμες συμβουλές για ισορροπημένη διατροφή.....	6
Διατροφή στην εφηβική ηλικία.....	8
Παράγοντες που επηρεάζουν τη διατροφή.....	9
Πηγές πρόσληψης θρεπτικών συστατικών.....	11
Επιπτώσεις από την κακή διατροφή –Διατροφικές διαταραχές.....	13
Γενετικά Μεταλλαγμένα τρόφιμα.....	16
Διατροφή και ρύπανση του περιβάλλοντος.....	18
Η εξέλιξη της διατροφής – Διατροφή στην Αρχαία Ελλάδα.....	20
Διατροφικές συνήθειες των χωρών της υφελίου.....	22
Υγιεινές Συνταγές από την ελληνική κουζίνα	23
Συμπεράσματα.....	26
Μέλη ομάδων εργασίας.....	27
Ευχαριστίες.....	28
Βιβλιογραφία.....	29

Εισαγωγή

Η διατροφή είναι παράγοντας από τον οποίο εξαρτάται η υγεία του ατόμου. Η γνώση των βασικών αρχών της σωστής διατροφής και η εφαρμογή τους στη καθημερινή ζωή συμβάλλουν στην πλήρη σωματική, πνευματική και ψυχική ανάπτυξη του ατόμου. Η συσχέτιση αυτή έχει φέρει τη διατροφή και τις διατροφικές συνήθειες στο άμεσο ενδιαφέρον της Δημόσιας Υγείας και την έχει αναδείξει σε μια από τις πρώτες προτεραιότητες για την προστασία και προαγωγή της υγείας. Δυστυχώς όμως σήμερα, ζούμε στην κοινωνία του πρόχειρου και του έτοιμου φαγητού και οι άνθρωποι φαίνεται πως δεν υιοθετούν σωστά διατροφικά πρότυπα.

Σκοπός της εργασίας είναι να γνωρίσουμε τα οφέλη που προκύπτουν στην υγεία μας από την μεσογειακή διατροφή, καθώς και να παρουσιάσουμε τις αρνητικές επιπτώσεις από την «κακή» διατροφή. Εξετάζονται παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές μας συνήθειες, ενώ γίνεται αναφορά στα μεταλλαγμένα τρόφιμα και στην εξέλιξη της διατροφής από τα αρχαία χρόνια έως σήμερα.

Ειδικότεροι στόχοι της ερευνητικής εργασίας είναι να ενισχύσουμε μέσα και έξω από την τάξη την ομαδικότητα (αίσθημα συλλογικότητας και συνεργασίας), να εμβαθύνουμε επιστημονικά και να αναπτύξουμε τη δεξιότητα υλοποίησης της ερευνητικής εργασίας, να έρθουμε κοντά στην ελληνική μεσογειακή παραδοσιακή διατροφή και έτσι να υιοθετήσουμε σωστά διατροφικά πρότυπα.

Μεσογειακή Διατροφή

Ως **μεσογειακή διατροφή** αναφέρεται ένα είδος διατροφής που χαρακτηρίζεται από χαμηλή κατανάλωση λίπους και ιδιαίτερα κορεσμένων λιπαρών οξέων, και αντίθετα από υψηλή κατανάλωση υδατανθράκων, που βρίσκονται κυρίως στα σιτηρά και τα προϊόντα τους (δημητριακά, ψωμί, ρύζι και μακαρόνια), στα φρούτα, στα λαχανικά, στο γάλα και τα γαλακτοκομικά. Η μεσογειακή διατροφή είναι επίσης πλούσια σε βιταμίνες, ενώ η κύρια μορφή λίπους που χρησιμοποιείται είναι το ελαιόλαδο.



Η διατροφή αυτή ονομάστηκε έτσι, γιατί χρησιμοποιείται από τους ευρωπαϊκούς λαούς της Μεσογείου, δηλαδή Ισπανία, Αλβανία, Ιταλία, πρώην Γιουγκοσλαβία, Ελλάδα και Κύπρο. Σύμφωνα με στατιστικές που έχουν γίνει σ' αυτές τις χώρες δείχνει ότι αυτό το είδος της διατροφής οδηγεί σε χαμηλά ποσοστά ασθενειών.

Πολυτεείς έρευνες έχουν αποδείξει ότι η μεσογειακή διατροφή θεωρείται ως ο πλέον υγιεινός τρόπος διατροφής, αφού προστατεύει από καρδιακές προσβολές, καρκίνο (π.χ. παχέος εντέρου), παχυσαρκία, κ.ά. Τα τελευταία χρόνια είδαν το φως της δημοσιότητας πολυτεείς έρευνες για τη μεσογειακή διατροφή. Η διατροφή του σύγχρονου ανθρώπου, ειδικότερα αυτού που ζει στις μεγάλες πόλεις, ξεφεύγει σιγά-σιγά από το μεσογειακό μοντέλο και χαρακτηρίζεται από την κατανάλωση, συχνά υπερκατανάλωση, μεγάλων ποσοτήτων φαγητού που περιέχουν πολλά λίπη και ελάχιστες φυτικές ίνες. Η σύγχρονη διαιτολογία θεωρεί σήμερα τη μεσογειακή δίαιτα ως τρόπο ζωής που χαρίζει μακροζωία και καλή υγεία. Έρευνες που έχουν γίνει διεθνώς φέρουν την Κρήτη ως ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα μεσογειακής διατροφής. Η κρητική διατροφή συγκέντρωνε τη γνώση και την εμπειρία που μεταδιδόταν από γενιά σε γενιά από την αρχαιότητα. Στα βυζαντινά χρόνια, οι Κρητικοί διατηρούν τις συνήθειές τους και μέσα στους αιώνες φτάνουμε στη σημερινή εποχή. Επίσης, ο Πλάτων στην «Πολιτεία» συνιστά στους νέους λιτή διατροφή από ψωμί, ελιές, τυρί, βολβούς και λάχανα.

Περιεχόμενα μεσογειακής διατροφής

Η παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή μπορεί να περιγραφεί με τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- Άφθονες φυτικές ίνες (φρούτα, λαχανικά, ψωμί/δημητριακά, πατάτες, όσπρια, καρποί).
- Ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λιπαρών που περιέχουν μονοακόρεστα λιπαρά οξέα
- Ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα
- Γαλακτοκομικά προϊόντα (κυρίως τυρί και γιαούρτι) καθημερινά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες
- Ψάρια και πουλερικά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες
- Κόκκινο κρέας σε μικρές ποσότητες



Η συγκεκριμένη διατροφική σύνθεση της Μεσογειακής Διατροφής έχει ως αποτέλεσμα αφενός χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά και χοληστερόλη και αφετέρου υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και ίνες. Η καθημερινή κατανάλωση ελαιόλαδου συνεπάγεται υψηλή περιεκτικότητα της δίαιτας σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.

Συμπληρωματικό μέρος της Μεσογειακής Διατροφής είναι η τακτική άσκηση (αθλητισμός, γυμναστική ή οποιασδήποτε μορφής κίνηση).

Το 2010, η ΟΥΝΕΣΚΟ συμπεριέλαβε την Μεσογειακή Διατροφή στον Κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας, ύστερα από αίτημα που υπέβαλαν από κοινού οι χώρες Ελλάδα, Ισπανία, Ιταλία και Μαρόκο.

Οφέλη της μεσογειακής διατροφής



Οι άνθρωποι που ζουν στη Μεσόγειο έχουν μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής και λιγότερα καρδιαγγειακά επεισόδια σε σχέση με τους κατοίκους των δυτικών κοινωνιών. Οι επιστήμονες συμπέραναν ότι μπορεί να είναι το αποτέλεσμα των ευεργετικών συστατικών του ελαιόλαδου που είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά

και των πλούσιων φυτικών ινών στα φρούτα και τα λαχανικά. Η χρήση του ελαιόλαδου, με τα αντιοξειδωτικά που περιέχει, έχει συσχετιστεί με την ελάττωση της καρδιαγγειακής νόσου και με αντιφλεγμονώδη και αντι-υπερτασική δράση, ελάττωση της κακής χοληστερίνης LDL και του καρδιαγγειακού κινδύνου. Επίσης, η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ που είναι πλούσιο σε φλαβοειδή και έχει αντιοξειδωτική δράση, συμβάλλει στην ελάττωση του καρδιαγγειακού κινδύνου. Μια μελέτη που

δημοσιεύτηκε στο έγκυρο ιατρικό περιοδικό “Journal of American Medical Association” περιέγραψε ότι οι ασθενείς που ακολούθησαν τη μεσογειακή διατροφή και έναν υγιεινό τρόπο ζωής με άσκηση, είχαν κατά 50 % μείωση των θανάτων από καρδιαγγειακά. Η μεσογειακή δίαιτα προστατεύει από την εξέλιξη του σακχαρώδη διαβήτη αλλά και από την εμφάνιση νέων περιπτώσεων με ελάττωση κινδύνου κατά 83%. Επιπλέον, η δίαιτα αυτή έχει συνδεθεί με απώλεια βάρους κατά 3,8 kg περισσότερο απ’ ό τι στη δίαιτα με χαμηλά λιπαρά. Ακόμη, σημαντικό θα ήταν να προσθέσουμε ότι οι άνθρωποι που ακολουθούν τη μεσογειακή διατροφή, θα έχουν την δυνατότητα όχι μόνο να χάσουν ή να διατηρήσουν το βάρος τους, αλλά θα έχουν χαμηλότερο κίνδυνο για εμφάνιση των νόσων Parkinson & Alzheimer. Η μελέτη της μεσογειακής διατροφής έχει αποδείξει σε κλινικές έρευνες ότι η υψηλή πρόσληψη φυτικών ινών και η χαμηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος συσχετίζονται με χαμηλότερη νοσηρότητα και μικρότερη συχνότητα εγκεφαλικών επεισοδίων, υπέρτασης και καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Χρήσιμες συμβουλές για ισορροπημένη διατροφή

Η ισορροπημένη διατροφή ή δίαιτα περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα για την υγεία, στις κατάλληλες ποσότητες και επιτυγχάνεται καταναλώνοντας μια ποικιλία τροφίμων. Η υπερβολή, είτε στη λήψη συνολικά τροφής, είτε στην λήψη κάποιων από τα θρεπτικά συστατικά οδηγεί σε διαταραχές που θέτουν σε κίνδυνο την υγεία. Γι’ αυτό:

Τρώτε ποικιλία τροφίμων



Υπάρχουν πάνω από 40 θρεπτικά συστατικά που έχει ανάγκη το σώμα μας. Επειδή κανένα από τα τρόφιμα δεν περιλαμβάνει όλα αυτά τα συστατικά τρώγοντας ποικιλία τροφίμων έχουμε το καλύτερο τρόπο για να εξασφαλίσουμε μία υγιεινή δίαιτα. Ακόμη αν κάποια τροφή περιέχει τοξίνες, η ποικιλία θα ελαττώσει το ποσό που θα απορροφηθεί από τον οργανισμό.

Διατηρείτε ένα υγιές βάρος

Η ισορροπημένη δίαιτα είναι σημαντική για την διατήρηση ενός υγιούς βάρους του σώματός μας. Το υγιές βάρος του σώματος μας εκτιμάται από το «Δείκτη Μάζας Σώματος». Ο Δείκτης Μάζας Σώματος υπολογίζεται ως ακολούθως:

$$\text{Δείκτης Μάζας Σώματος} = \text{Βάρος σώματος} / \text{ύψος}^2$$

Διαλέξτε δίαιτα φτωχή σε λίπη, κορεσμένα λίπη και γοληστερόλη

Τα λίπη περιέχουν περισσότερες από τις διπλάσιες θερμίδες απ’ όσες έχουν οι υδατάνθρακες και οι πρωτεΐνες έτσι συντελούν στην πάχυνση και στις καρδιακές παθήσεις. Ακόμη, μεγάλες ποσότητες

κορεσμένων λιπών τείνουν να αυξήσουν τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα που έτσι αυξάνει ο κίνδυνος καρδιακών παθήσεων. Φρόνιμο είναι να περιοριστεί το συνολικά λαμβανόμενο λίπος στα 30% των ημερησίων λαμβανομένων θερμίδων. Τα επίπεδα της χοληστερόλης του αίματος πρέπει να διατηρούνται στα 200mg/dl ή χαμηλότερο.

Διαλέξτε δίαιτα με πολλά λαχανικά, φρούτα και προϊόντα δημητριακών



Να τρώτε τουλάχιστον τρεις μερίδες λαχανικών, δύο φρούτα και έξι μερίδες προϊόντων δημητριακών κάθε μέρα. Αυτά τα τρόφιμα περιέχουν πολλές βιταμίνες, άλατα, μεικτούς υδατάνθρακες και ίνες.

Κάνετε μέτρια χρήση αλατιού και άλλων μορφών νατρίου

Η υπερβολική ποσότητα αλατιού μπορεί να συντελέσει την υπέρταση που είναι γνωστό ότι αυξάνει τον κίνδυνο για ασθένειες της στεφανιαίας αρτηρίας.

Αν πίνετε αλκοολούχα ποτά, πίνετε με μέτρο

Μια γουλιά αλκοόλ περιέχει περίπου 80kcal και μόνο ίχνη θρεπτικών συστατικών. Στους μέτριους πότες αλκοόλ ανοίγει την όρεξη που αυτή αυξάνει το βάρος. Όμως οι δυνατοί πότες μπορούν να χάσουν την όρεξη, δεν τρώνε και επομένως υποφέρουν από ελλείψεις θρεπτικών συστατικών. Η μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει κύρωση του ήπατος, εγκεφαλικές βλάβες και αύξηση κινδύνων καρκίνων λαιμού και φάρυγγα.

Διατροφή στην εφηβική ηλικία



Οι απαιτήσεις διατροφής στην εφηβική ηλικία είναι ιδιαίτερα αυξημένες καθώς οι διατροφικές τους ανάγκες είναι μεγάλες. Γι' αυτό το λόγο, μελέτες που αφορούν τις απαιτήσεις των εφήβων σε θρεπτικά συστατικά, λαμβάνουν υπόψη τους όχι μόνο την ηλικία αλλά και το στάδιο της φυσικής ανάπτυξης του ατόμου.

Κατά την εφηβεία και λόγω των αυξημένων ενεργειακών απαιτήσεων οι ανάγκες σε βιταμίνες B1, B2 και σε Νιασίνη είναι ιδιαίτερα αυξημένες.

Τροφές πλούσιες σε B1 είναι το κόκκινο κρέας, τα δημητριακά, τα όσπρια, οι ηλιόσποροι.

Τροφές πλούσιες σε B2 είναι το κόκκινο κρέας, τα δημητριακά, όσπρια, οι ξηροί καρποί, το συκώτι και τα γαλακτοκομικά.

Τροφές πλούσιες σε Νιασίνη είναι τα μανιτάρια, ο τόνος, τα όσπρια, οι ξηροί καρποί και τα γαλακτοκομικά.

Η επαρκής πρόσληψη βιταμίνης D είναι πολύ σημαντική για καλή σκελετική υγεία. Καλές πηγές βιταμίνης D είναι οι σαρδέλες, ο σολομός, ο τόνος, τα γαλακτοκομικά, το συκώτι και τα αυγά.

Ανόργανα Στοιχεία

Τα ανόργανα στοιχεία με τη μεγαλύτερη σημασία κατά τη εφηβεία είναι:

Ασβέστιο: Οι απαιτήσεις σε ασβέστιο σχετίζονται άμεσα με την σκελετική αύξηση και τη μυϊκή δραστηριότητα και καθορίζονται στα 1300mg ανά ημέρα. Μειωμένη πρόσληψη ασβεστίου στην εφηβεία ευνοεί την εμφάνιση οστεοπόρωσης στην ενήλικη ζωή και στην τρίτη ηλικία.

Σίδηρος: οι απαιτήσεις σιδήρου για όλη την εφηβεία είναι 12mg ανά ημέρα για τα αγόρια και 15mg ανά ημέρα για τα κορίτσια. Μειωμένη πρόσληψη σιδήρου από την τροφή μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση σιδηροπενικής αναιμίας, ιδιαίτερα στα κορίτσια. Καλές πηγές σιδήρου είναι το συκώτι και το κόκκινο κρέας και όχι ως είθισται να λέγεται οι φακές και το σπανάκι, αφού ο σίδηρος από τις φυτικές πηγές δεν παρουσιάζει καλή απορρόφηση.

Κατά την περίοδο της εφηβείας η άσκηση έχει πολλές ευεργετικές επιδράσεις για τον οργανισμό, οι οποίες ξεκινούν από την πρόληψη και την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, μέχρι τη σωστή κοινωνικοποίηση των εφήβων. Ο έφηβος πρέπει να καταναλώνει μια διαίτα που να χαρακτηρίζεται από μέτρο και ποικιλία. Μια διαίτα πλούσια σε λαχανικά, φρούτα, όσπρια, δημητριακά, κρέας και γαλακτοκομικά.

Το πρωινό πρέπει να καλύπτει το 25% των ημερήσιων ενεργειακών αναγκών του οργανισμού. Αυτή η

ενέργεια πρέπει να προέρχεται από μία ισορροπημένη σύνθεση του πρωτεΐνης: υδατάνθρακες από φρούτα και προϊόντα δημητριακών, πρωτεΐνες από γαλακτοκομικά αλλά και φυτικά λιπαρά αλλά και φυτικά λιπαρά που χαρίζουν απαραίτητα λιπαρά οξέα και λιποδιαλυτές βιταμίνες. Η προσθήκη μάλιστα πολυακόρεστων λιπαρών μέσα από μαργαρίνες τύπου soft, κρίνεται ευεργετική ιδιαίτερα για τα παιδιά των οποίων οι ενεργειακές και θρεπτικές απαιτήσεις είναι αυξημένες.

Παράγοντες που επηρεάζουν τη διατροφή

Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερες έρευνες γίνονται όσο αφορά την διατροφή μας. Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης συχνά φιλοξενούν εκπομπές και ειδικούς (διαιτολόγους-διατροφολόγους) για να ενημερώσουν το κοινό για θέματα διατροφής. Όλοι γνωρίζουμε ότι μια σωστή και υγιεινή διατροφή είναι απαραίτητη προϋπόθεση για σωστή ανάπτυξη αλλά και η πρόληψη ενάντια σε πολλές παθήσεις. Στις σύγχρονες κοινωνίες οι παράγοντες που επηρεάζουν τη διατροφή είναι κοινωνικοί-οικονομικοί, γενετικοί, περιβαλλοντικοί, ψυχολογικοί και θρησκευτικοί.



Οικονομικοί – Κοινωνικοί παράγοντες

Η οικονομική κρίση που βιώνει τόσο η χώρα μας, όσο και όλος ο πλανήτης σε συνδυασμό με τα υψηλά κόστος αγοράς τροφίμων, οδηγεί σε αλλαγές διατροφικών συνηθειών που επηρεάζουν τον οργανισμό. Ενώ θα περίμενε κανείς σε περίοδο οικονομικής δυσπραγίας το βάρος του πληθυσμού να μειώνεται αντιθέτως παρατηρείται αύξηση. Αυτό έχει να κάνει κυρίως με το γεγονός ότι γίνεται μείωση στην ποιότητα των τροφών ενώ αυξάνεται η ποσότητα τροφών «δεύτερης κατηγορίας». Δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι η παχυσαρκία καλείται και ως η ασθένεια των φτωχών. Ένας άλλος λόγος για την αύξηση του βάρους είναι η ψυχολογική πίεση που αυξάνεται σε περιόδους που μειώνεται τα εισόδημα. Η ψυχολογική πίεση οδηγεί μεγάλη μερίδα πληθυσμού να καταναλώνει μεγαλύτερη ποσότητα «παχυντικών τροφών», προσπαθώντας να καλυτερεύσει την διάθεση του ή να διαχειριστεί τα άγχος του. Σ' αυτές τις περιπτώσεις το φαγητό λειτουργεί σαν μέσο ανακούφισης και παρηγοριάς. Αν εξετάσουμε τις αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες σε περίοδο κρίσης θα παρατηρήσουμε ότι έχουμε μείωση στην κατανάλωση φρέσκων φρούτων και λαχανικών, μείωση της κατανάλωσης ψαριών, αύξηση της κατανάλωσης τροφίμων που είναι πλούσια σε ζάχαρη και κορεσμένα

λιπαρά π.χ. σοκολάτα και αύξηση της κατανάλωσης γρήγορου φαγητού. Αυτές οι αλλαγές στην διατροφή οδηγούν σε αύξηση των προσλαμβανόμενων θερμιδών, χωρίς όμως επαρκές θρεπτικό αντίκρισμα μικροθρεπτικών συστατικών όπως π.χ. βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία.

Γενετικοί παράγοντες

Είναι γνωστό ότι ο υποθάλαμος ρυθμίζει την όρεξή μας για φαγητό. Μελέτες σε ζώα έδειξαν ότι καταστροφή του μέσω των κοιλιακών πυρήνων του υποθαλάμου οδηγούσε το ζώο στην υπερκατανάλωση τροφίμων με αποτέλεσμα την παχυσαρκία. Αντίθετα καταστροφή του πλάγιου των κοιλιακών πυρήνων του υποθαλάμου οδήγησαν το ζώο σε ανορεξία με αποτέλεσμα τον θάνατο. Έτσι συμπεραίνουμε ότι οι μέσοι κοιλιακοί πυρήνες ρυθμίζουν την όρεξη ενώ οι πλάγιοι τον κορεσμό. Είναι ακόμα γνωστό ότι η πτώση της θερμοκρασίας του περιβάλλοντος προκαλεί αύξηση του αισθήματος της πείνας αλλά και του μεταβολισμού, σε αντίθεση με την αύξηση της θερμοκρασίας το καλοκαίρι που μειώνει την όρεξη αλλά και τον μεταβολισμό μας.

Έχει βρεθεί πως κάποιος παχύσαρκος δεν επηρεάζεται μόνο από το περιβάλλον του αλλά η παχυσαρκία του μπορεί να οφείλεται σε γενετική διαταραχή της ρύθμισης του υποθαλάμου αλλά και μιας ορμόνης της λεπτύνει σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες. Το ίδιο έχει παρατηρηθεί και σε άτομα με διατροφικές διαταραχές όπως ανορεξία και βουλιμία. Έχει παρατηρηθεί πως αυτά τα άτομα έχουν έναν δείκτη κοινό που παρουσιάζει ανωμαλία.

Περιβαλλοντικοί παράγοντες

Εκτός από γενετικούς παράγοντες υπάρχουν και οι περιβαλλοντικοί. Ο άνθρωπος επηρεάζεται από το τι μπορεί να βρει άμεσα στο περιβάλλον που ζει. Έτσι η διαθεσιμότητα των τροφίμων εξαρτάται από το κλίμα, την γεωμορφολογία ενός τόπου, την μεταφορά και την εμπορία των τροφίμων, τη βιομηχανία, την πολιτική αλλά και την οικονομία του κράτους.

Θρησκευτικοί παράγοντες

Η κάθε θρησκεία έχει την δική της φιλοσοφία και μέρος αυτής είναι η διατροφή. Για παράδειγμα οι ινδουιστές απαγορεύεται να τρώνε βοδινό γιατί θεωρείται ιερό ζώο. Η Μουσουλμανική θρησκεία απαγορεύει το χοιρινό γιατί το θεωρεί βρώμικο κρέας. Επίσης το κόκκινο κρασί απαγορεύεται στους Μουσουλμάνους ενώ οι Χριστιανοί το θεωρούν ως το αίμα Χριστού. Στον Χριστιανισμό υπάρχουν περίοδοι νηστείας όπου οι Χριστιανοί πρέπει να αποφεύγουν συγκεκριμένα τρόφιμα για κάποιες μέρες. Αντιθέτως οι Μουσουλμάνοι έχουν την περίοδο του Ραμαζάνι κατά την οποία δεν επιτρέπεται να τρώνε τίποτα από την ανατολή ως την δύση του ηλίου. Βλέπουμε λοιπόν ότι η θρησκεία επηρεάζει άμεσα τα ήθη και έθιμα ενός λαού. Ενώ η Μεσογειακή διατροφή θεωρείται η καλύτερη πλέον στον κόσμο παρατηρούμε ότι οι Μεσόγειοι λαοί (Ελλάδα, Γαλλία, Τουρκία, Μαρόκο, Λίβανος, Αίγυπτος, Ιταλία κ.α.) δεν μπορούν να έχουν τις ίδιες διατροφικές συνήθειες αφού η θρησκεία του κάθε κράτους επιβάλλει διαφορετικό τρόπο ζωής. Για τον λόγο αυτό έγιναν εντατικές έρευνες κατά την δεκαετία του 1960 από

έναν Άγγλο επιστήμονα τον Keys και την ομάδα του και βρέθηκε πως η τυπική Μεσογειακή διαίτα είναι αυτή των Κρητικών του 1960.

Πηγές πρόσληψης θρεπτικών συστατικών

Πρωτεΐνες

Οι πρωτεΐνες απαρτίζονται από μεγάλα οργανικά μόρια, τα οποία με την σειρά τους αποτελούνται από τα αμινοξέα, κατάλληλα συνδεδεμένα μεταξύ τους. Στη φύση υφίστανται 20 διαφορετικά αμινοξέα, τα οποία συντίθενται από τα περισσότερα φυτά. Στα θηλαστικά, τα αμινοξέα ταξινομούνται σε:

1. απαραίτητα, τα οποία δεν μπορούν να παραχθούν από τον οργανισμό κατά το μεταβολισμό και συνεπώς πρέπει να λαμβάνονται μέσω της τροφής.
2. μη απαραίτητα, τα οποία παράγονται ενδογενώς στον οργανισμό από το μεταβολισμό άλλων πρωτεϊνών.

Σαν υψηλής βιολογικής αξίας χαρακτηρίζονται οι πρωτεΐνες που το μόριό τους αποτελείται κατά βάση από απαραίτητα αμινοξέα, ενώ σαν χαμηλής βιολογικής αξίας αντίστοιχα χαρακτηρίζονται οι πρωτεΐνες που στο μόριό το ποσοστό των απαραίτητων αμινοξέων είναι χαμηλό. Χαρακτηριστικές πηγές πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας είναι το κρέας, τα πουλερικά, το ψάρι, τα αυγά, καθώς και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, ενώ αντίστοιχα πρωτεΐνες χαμηλής βιολογικής αξίας είναι τα λαχανικά, τα χόρτα και τα σιτηρά.



Υδατάνθρακες

Ανάλογα με τον αριθμό των σακχάρων που αποτελούν το μόριό τους διακρίνονται σε απλούς υδατάνθρακες (μονοσακχαρίτες και πολυσακχαρίτες) και σε σύνθετους υδατάνθρακες (ολιγοσακχαρίτες και πολυσακχαρίτες). Πηγές σακχάρων είναι τα φρούτα, τα λαχανικά και το μέλι (φρουκτόζη και γλυκόζη κυρίως), ενώ τρόφιμα πλούσια σε άμυλο είναι το ψωμί, τα ζυμαρικά, το ρύζι, οι πατάτες και τα όσπρια. Φρούτα, λαχανικά και μέλι είναι καλές πηγές φρουκτόζης και γλυκόζης.

Λιπίδια

Ως λιπίδια για διατροφική χρήση θεωρούνται όλα τα γλυκερίδια των διαφόρων λιπαρών οξέων φυτικής ή ζωικής προέλευσης. Τα πιο συνηθισμένα λιπίδια είναι τριγλυκερίδια. Τα τριγλυκερίδια διακρίνονται σε λίπη και έλαια ανάλογα με το αν υφίστανται σε στερεή ή υγρή μορφή.

Λιπαρά οξέα

Τα λιπαρά οξέα διακρίνονται σε δύο κύριες ομάδες α) κορεσμένα και β) ακόρεστα. Σαν απαραίτητα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα χαρακτηρίζονται αυτά τα οποία ο ανθρώπινος οργανισμός δεν μπορεί να συνθέσει ή τα συνθέτει σε ελάχιστες ποσότητες και επομένως λαμβάνονται αποκλειστικά μόνο μέσω της τροφής.

Τα λιπαρά οξέα απαντώνται σε τρόφιμα όπως: Βούτυρο, τυρί, πλήρες γάλα, γιαούρτι, μαργαρίνη (κορεσμένα λιπαρά οξέα)

Ελιές, ξηροί καρποί, αβοκάντο, κραμβέλαιο, φυσικέλαιο (μονοακόρεστα λιπαρά οξέα) Λιπαρά ψάρια (σολομός, σκουμπρί, ρέγκα, πέστροφα, σαρδέλα), καρύδια, σογιέλαιο, (ω-3 λιπαρά οξέα).

Ηλιόσποροι, σουσάμι, καλαμπόκι, καρύδια, ηλιέλαιο, αραβοσιτέλαιο (ω-6 λιπαρά οξέα).

Ανόργανα συστατικά - Άλατα

Τα ανόργανα συστατικά είναι χημικά στοιχεία απαραίτητα για τις φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού. Διακρίνονται σε μακροστοιχεία και σε ιχνοστοιχεία. Χαρακτηριστικά μακροστοιχεία είναι το ασβέστιο, ο σίδηρος, το μαγνήσιο, ο φώσφορος, το κάλιο, το νάτριο, το χλώριο και το θείο, ενώ σαν ιχνοστοιχεία τα συνηθέστερα είναι το κοβάλτιο, το σελήνιο, ο χαλκός, το χρώμιο, το ιώδιο, το μαγγάνιο κ.α.

Βιταμίνες

Οι βιταμίνες είναι οργανικές ενώσεις αρκετά πολύπλοκης δομής, οι οποίες είναι απαραίτητες για την ομαλή λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού. Ανάλογα με την διαλυτότητά τους και τη δράση τους κατατάσσονται σε διάφορες ομάδες. Ως λιποδιαλυτές θεωρούνται οι βιταμίνες A, D, E, K και F, ενώ στις υδατοδιαλυτές συγκαταλέγονται οι B, η H και η C.

Λιποδιαλυτές Βιταμίνες



Προβιταμίνη A: Βρίσκεται στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (σπανάκι, ραδίκια, μπρόκολο, λάχανο), στα πορτοκάλια, στις ντομάτες, στα κίτρινα φρούτα (όπως μάνγκο, πεπόνι και βερίκοκα) και κυρίως στο καρότο.

Βιταμίνη A: Η λήψη της σε καθημερινή βάση δεν είναι υποχρεωτική. Σημαντικές πηγές βιταμίνης A είναι

το συκώτι, το μωρουνέλαιο, ο κρόκος του αυγού, τα λιπαρά ψάρια και τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Βιταμίνη D: Φυσικές πηγές της βιταμίνης D είναι τα λιπαρά ψάρια (όπως σολομός), το συκώτι, το μωρουνέλαιο, οι κρόκοι αυγών, το γάλα και μερικά δημητριακά.

Βιταμίνη E: Κυριότερες πηγές πρόσληψης αυτής είναι τα φυτικά έλαια (κυρίως το ελαιόλαδο), τα

δημητριακά, οι ξηροί καρποί και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (σε μικρότερες ποσότητες).

Βιταμίνη Κ: Βρίσκεται κυρίως στα πράσινα λαχανικά (μπρόκολο, σπανάκι, ραδίκια, λάχανο) και σε κάποια έλαια όπως το σογιέλαιο, το ελαιόλαδο και το βαμβακέλαιο.

Υδατοδιαλυτές Βιταμίνες

Βιταμίνη C: Η λήψη της κρίνεται απαραίτητη σε καθημερινή βάση και γι αυτό ακριβώς τον λόγο υπάρχει στην αγορά των τροφίμων μια πλειάδα ειδών εμπλουτισμένα με αυτή τη βιταμίνη, ακόμα και φαρμακευτικά σκευάσματα. Είναι εξαιρετικά ευαίσθητη στη οξείδωση και ιδιαίτερα διαλυτή στο νερό, οπότε με διεργασίες όπως το μαγείρεμα χάνεται το μεγαλύτερο ποσοστό αυτής. Γι αυτόν ακριβώς το λόγο, συνιστάται η πρόσληψή της από τροφές ακατέργαστες, όπως φρούτα (εσπεριδοειδή, δαμάσκηνα, ακτινίδια, φράουλες, βατόμουρα.), πράσινα φυλλοειδή λαχανικά, πράσινες πιπεριές και όργανα ζωικής προέλευσης, όπως τα νεφρά και το συκώτι.

Επιπτώσεις από την κακή διατροφή –Διατροφικές διαταραχές

Οι διατροφικές διαταραχές που απασχολούν κυρίως ενήλικες και εφήβους είναι η παχυσαρκία, η ψυχογενής ανορεξία και η νευρική βουλιμία. Ωστόσο, ο υποσιτισμός και ο υπερσιτισμός δημιουργούν εξίσου προβλήματα στην υγεία του ανθρώπου.

Παχυσαρκία

Παχυσαρκία είναι κλινική κατάσταση στην οποία η υπερβολική αποθήκευση λίπους μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες για την υγεία του ατόμου. Σύμφωνα με το ΔΜΣ ως παχύσαρκοι χαρακτηρίζονται τα άτομα με ΔΜΣ μεγαλύτερο από 30. Κατά μέσο όρο, οι παχύσαρκοι άνθρωποι έχουν μεγαλύτερη δαπάνη ενέργειας από λεπτότερους, λόγω της ενέργειας που απαιτείται για να διατηρηθεί μια αυξημένη μάζα σώματος. Αποτελεί σοβαρή απειλή για την υγεία και ύπουλος εχθρός για την αισθητική του σώματος. Αυξάνει τον κίνδυνο καρδιακών νοσημάτων, εγκεφαλικών επεισοδίων και διαβήτη. Η παχυσαρκία αποτελεί επιδημία της εποχής και τα στοιχεία είναι ιδιαίτερα ανησυχητικά για την Ελλάδα.



Θεραπεία

Πρέπει να τρώμε 5 γεύματα ημερησίως σε μικρές ποσότητες δίνοντας πάντα έμφαση στο πρωινό. Ακόμα με την αύξηση σωματικής άσκησης επιταχύνεται πιο γρήγορα η απώλεια βάρους. Επίσης τρόπος θεραπείας θεωρείται και η φαρμακευτική αγωγή μόνο όταν η διαιτολόγιο αντιμετώπιση έχει αποτύχει.

Ψυχογενής ανορεξία

Είναι η άρνηση διατήρησης του ελάχιστου για την ηλικία και το ύψος σωματικού βάρους. Οι περίοδοι άρνησης λήψης τροφής διακόπτονται από επεισόδια υπερφαγείας, δηλαδή το άτομο τρώει ακατάπαυστα και ανεξέλεγκτα. Ως επακόλουθο είναι ο εμετός που το άτομο προκαλεί μόνο του. Με αυτό τον τρόπο διατηρείται το βάρος σε πολύ χαμηλά επίπεδα. Ο ασθενής αισθάνεται παχύσαρκος παρά ότι είναι λιποβαρής. Πολλοί έφηβοι βασίζονται σε διάφορες μη επικυρωμένες από ειδικούς, δίαιτες ή μεθόδους αδυνατίσματος, που οδηγούν σε απότομη απώλεια βάρους.



Αίτια

Βιολογικοί και ψυχοκοινωνικοί παράγοντες έχουν συνδεθεί με τα αίτια της ψυχογενούς ανορεξίας. Όσο αφορά τους βιολογικούς έχει εκφραστεί η υπόθεση να υπάρχει κάποια προδιάθεση από γενετής ή να υπάρχει μειωμένη δραστηριότητα ορμόνης των επινεφριδίων ή προϊόντων μεταβολισμού των υδατανθράκων. Σχετικά με τους ψυχοκοινωνικούς παράγοντες έχει παρατηρηθεί ότι το άτομο με ψυχογενή ανορεξία έχει συνήθως υψηλούς στόχους και επιδιώκει την επιτυχία.

Θεραπεία

Βασικό πρώτο βήμα στην θεραπεία είναι να πεισθεί ο ασθενής ότι πρέπει να εμπλακεί σε μακρόχρονη θεραπευτική διαδικασία με

- 1) ατομική ψυχοθεραπεία (έχει ως στόχο να βοηθήσει το άτομο να επεξεργαστεί τα ψυχολογικά προβλήματα που οδηγούν στα συμπτώματα της ψυχογενούς ανορεξίας)

- 2) ψυχοθεραπευτική εργασία (επίλυση προβλημάτων και δυσλειτουργιών της οικογένειας)
- 3) παρεμβάσεις στην συμπεριφορά του ατόμου γύρω από την λήψη τροφής με σκοπό να ενισχύσουν την αύξηση της πρόληψης τροφής

Νευρική βουλιμία

Η βουλιμία είναι περισσότερο δύσκολο να ανιχνευτεί καθώς το άτομο δεν χάνει βάρος απότομα. Πράγματι ακόμα και άνθρωποι που ζουν μαζί τους στην οικογένεια είτε στο εργασιακό τους περιβάλλον δεν αναγνωρίζουν την διαταραχή και έτσι μπορεί να παραμείνει για πολλά χρόνια κρυφή.

Η νευρική βουλιμία χαρακτηρίζεται συνεχόμενες υπερφαγείες, εμετό και περιόδους υποσιτισμού

Θεραπεία

- 1) στήριξη από το οικογενειακό περιβάλλον
- 2 επίσκεψη σε κάποιον ειδικό πιθανόν ψυχολόγο
- 3) αυτοεκτίμηση και εμπιστοσύνη στον εαυτό μας

Υποσιτισμός

Ο υποσιτισμός είναι το αντίθετο του υπερσιτισμού. Η λήψη τόσης τροφής που δεν είναι αρκετή για την ανάπτυξη και διατήρηση της σωματικής και πνευματικής υγείας του ατόμου. Η ανεπάρκεια της απαιτούμενης τροφής και η λήψη λιγότερης από την κανονική ποσότητα έχει ως αποτέλεσμα να μην αναπτύσσεται ομαλά το σώμα (ανεπαρκής πρόσληψη θρεπτικών συστατικών) . Ο υποσιτισμός μαστίζει έντονα περιοχές της Αφρικής και της Νότιας Ασίας. Ο υποσιτισμός είναι αποτέλεσμα φτώχειας ή της σιτοδείας που υπάρχει σε περιόδους πολέμου, ξηρασίας κ.λ. π.

Συμπτώματα

Τις περισσότερες φορές προκαλεί διαταραχές στο πεπτικό σύστημα και καχεξία στο σώμα. Άλλα συμπτώματα είναι η αναιμία, κόπωση, δυσκολία συγκέντρωσης, μείωση της απόδοσης, χλωμό πρόσωπο, ευπαθές δέρμα, αδυναμία, ζαλάδες, εύθραυστα νύχια, έντονη τριχόπτωση και θαμπό χρώμα μαλλιών. Τρόπος καταπολέμησης των παραπάνω είναι η κανονική τροφή.

Υπερσιτισμός

Είναι η υπερβολική κατανάλωση ποσότητας σε συνδυασμό με την αυξημένη πρόσληψη θερμίδων. Εξαρτάται και από την ποιότητα τροφής και γενικά από τον τρόπο ζωής.

Δείκτης Μάζας Σώματος (Δ.Μ.Σ.)

Ένας από τους πλέον εύχρηστους δείκτες εκτίμησης του σωματικού βάρους είναι ο Δείκτης Μάζας Σώματος (Δ.Μ.Σ.). Σύμφωνα με τη κατάταξη του Παγκοσμίου Οργανισμού Υγείας, τα άτομα με Δ

.Μ.Σ. μεγαλύτερο του 25kg/m^2 χαρακτηρίζονται ως υπέρβαρα, ενώ από τα 30 kg/m^2 και πάνω χαρακτηρίζονται ως παχύσαρκα.

Ο Μέσος Δ.Μ.Σ. των Ελλήνων είναι μεταξύ $26,2 - 26,4\text{kg/m}^2$ με τους άνδρες να έχουν μέσο Δ.Μ.Σ. $27,4\text{kg/m}^2$ και τις γυναίκες $25,3\text{kg/m}^2$. Μελέτες δείχνουν πως η μέση τιμή του Δ.Μ.Σ. αυξάνεται με την ηλικία. τα ποσοστά των υπέρβαρων και παχύσαρκων είναι χαμηλότερα μεταξύ των ατόμων υψηλού μορφωτικού επιπέδου.

Αν συνυπολογιστούν και οι υπέρβαροι, το ποσοστό του πληθυσμού με μη φυσιολογικό βάρος ανέρχεται στο 57,7%. Ο αριθμός αυτός καθιστά τον Ελληνικό πληθυσμό έναν από τους πιο υπέρβαρους στην Ευρώπη.

Γενετικά Μεταλλαγμένα τρόφιμα



Ένας γενετικά μεταλλαγμένος οργανισμός είναι ένας ζωντανός οργανισμός (φυτό ή ζώο) ο οποίος δημιουργήθηκε τεχνητά και δεν θα προέκυπτε ποτέ από φυσικές διαδικασίες. Η γενετική μηχανική επεμβαίνει στο γενετικό κώδικα (DNA) των οργανισμών αυτών προκαλώντας μοναδικές ιδιότητες.

Παραδείγματα μεταλλαγμένων τροφίμων είναι:

- ✓ Πατάτες που δρουν ενάντια στην ηπατίτιδα

- ✓ Μπανάνες κατά τις χολέρας
- ✓ Φυτά ανθεκτικά στην ξηρασία
- ✓ Γευστικότερες ντομάτες όλο τον χρόνο που έχουν φυσιολογική γεύση και άρωμα
- ✓ Φρούτα και λαχανικά με υψηλά επίπεδα βιταμινών C,E καθώς και B
- ✓ Κολοκύθι που προλαμβάνει την τερηδόνα των δοντιών

Η παραγωγή μεταλλαγμένων, είναι μια ιδέα που αναπτύχθηκε κυρίως στις ΗΠΑ. Σε αυτό ευθύνεται, σε μέγιστο βαθμό, το γεγονός ότι οι ΗΠΑ είναι ένα χρηματοδοτούμενο κράτος, και οι μηχανισμοί ασφαλείας και ελέγχου προϊόντων, δεν είναι πάντα επαρκείς και αποτελεσματικοί. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα οι αντίστοιχοι οργανισμοί ελέγχου φαρμάκων και προϊόντων των ΗΠΑ και της ΕΕ, να μην συνεργάζονται και να συγκρούονται σε κρίσιμα σημεία.

Το κακό με τα μεταλλαγμένα είναι ότι έχουν τρία σοβαρά μειονεκτήματα:

1. Παράγουν προϊόντα αμφίβολης διατροφικής αξίας και γεύσης.
2. Δεν είναι αρκετά μελετημένα. Μακροχρόνιες μελέτες δεν έχουν γίνει σε μεγάλη κλίμακα για τα περισσότερα απ' αυτά τα προϊόντα και δεν μπορούν να εξαχθούν ασφαλή συμπεράσματα.



3. Υπάρχει διαφωνία με τις πιστοποιήσεις. Το ότι οι δυο μεγαλύτεροι οργανισμοί ελέγχου στον κόσμο, φιλονικούν συχνά για τις πιστοποιήσεις, αποτελεί ένα ακόμα πρόβλημα.

Και αν το πρώτο μειονέκτημα μπορεί να θεωρηθεί ασήμαντο, το δεύτερο και το τρίτο είναι προβληματικά και προκαλούν ποικίλα ερωτήματα.

Τι ισχύει για τα μεταλλαγμένα τρόφιμα; Τι επιπτώσεις μπορούν να έχουν στο περιβάλλον;

Η εξέλιξη της γενετικής επιστήμης συνέβαλε στην παραγωγή τροφίμων και οργανισμών με τροποποίηση του γενετικού τους κώδικα. Με τη βοήθεια της σύγχρονης τεχνολογίας της γενετικής μηχανικής είναι δυνατή η παραγωγή φυτών και ζώων ή ψαριών με νέες ιδιότητες. Τα νέα αυτά χαρακτηριστικά συνήθως αφορούν την ανθεκτικότητα τους σε ασθένειες, σε παράσιτα, στην ταχύτητα ανάπτυξής τους, στην εμφάνισή τους ή ακόμα και στη γεύση τους. Τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα παίζουν καθοριστικό ρόλο στη γεωργία, στην κτηνοτροφία, στην ιχθυοκαλλιέργεια και γενικά στη διατροφή σε παγκόσμια κλίμακα. Ωστόσο, η επέμβαση του ανθρώπου στη φύση μπορεί τελικά να αποβεί καταστροφική. Ας πάρουμε για παράδειγμα ένα είδος σολομού που έχει τροποποιηθεί, για να μεγαλώνει πιο γρήγορα. Μπορεί εύκολα το ψάρι αυτό, στη μεταλλαγμένη του μορφή, να εκτοπίσει και να θέσει σε κίνδυνο τον υπόλοιπο πληθυσμό των κανονικών ψαριών, διαταράσσοντας έτσι την ισορροπία στην τροφική αλυσίδα.

Πώς έρχονται τα μεταλλαγμένα στο πιάτο μας

Από το 1996 που ξεκίνησε η μαζική εισαγωγή μεταλλαγμένων στην Ευρώπη, η αντίδραση των καταναλωτών κατάφερε να εμποδίσει σε μεγάλο βαθμό τα σχέδια των εταιρειών που ήθελαν να κατακλύσουν την αγορά με μεταλλαγμένα προϊόντα. Παρόλα αυτά, τα μεταλλαγμένα τρόφιμα έχουν μπει πια στη ζωή μας και τρυπώνουν στη διατροφή μας σε προϊόντα όπως σοκολάτες, μπισκότα, σνακ, σάντουιτς, γλυκά, πίτες, παιδικές τροφές κλπ. Μερικές εταιρείες που απάντησαν στις ερωτήσεις της Greenpeace είναι :

ΠΙΝΔΟΣ κοτόπουλα: Εγγυώνται ότι τα κοτόπουλα τους έχουν τραφεί με μη μεταλλαγμένους οργανισμούς και προσκομίζουν συστηματικά πιστοποιητικά για την καθαριότητα των ζωοτροφών.

ΑΓΝΟ :Advance, Danette, Επιδόρπια, Vitaline, γιαούρτια, κρέμα γάλακτος, φέτα φρέσκο γάλα, Milko, ασαφείς απαντήσεις.

ΕΒΓΑ: παγωτά, κρουασάν Folie, τσουρεκάκια, ασαφείς απαντήσεις.

ΜΕΒΓΑΛ: beautiful, chocomania, κρέμα γάλακτος, φέτα, φρέσκο γάλα, Harmony, γιαούρτια, ασαφείς απαντήσεις.

ΝΕΟΓΑΛ: τυροκομικά, φρέσκο γάλα, γιαούρτια, ασαφείς απαντήσεις.

ΝΙΚΑΣ: λουκάνικα, παρίζα σαλάμι, ασαφείς απαντήσεις

ΥΦΑΝΤΗΣ : λουκάνικα , μπέικον, *ασαφείς απαντήσεις*.

Τι είναι ο οδηγός καταναλωτών;

Ο Οδηγός Καταναλωτών έρχεται να καλύψει ένα μεγάλο κενό που υπάρχει στην ενημέρωση των καταναλωτών σχετικά με τους μεταλλαγμένους οργανισμούς και τη χρήση τους στα τρόφιμα. Η Greenpeace ζήτησε από τις μεγαλύτερες βιομηχανίες τροφίμων στην Ελλάδα να δώσουν γραπτές εγγυήσεις για τη θέση τους όσον αφορά στη χρήση μεταλλαγμένων οργανισμών στις ζωοτροφές. Οι απαντήσεις τους αποτέλεσαν τη βάση για να συνταχθεί αυτός ο οδηγός. Παράλληλα, με ελέγχους και δειγματοληπτικές αναλύσεις, η Greenpeace προσπαθεί να επιβεβαιώσει «του λόγου το αληθές».

Ο Οδηγός Καταναλωτών αποτελεί ένα εργαλείο για τον κάθε πολίτη που θέλει να διεκδικήσει το δικαίωμα στην ενημέρωση και την επιλογή. Οι καταναλωτές μπορούν να εμπλουτίσουν τον Οδηγό, να πιέσουν τις βιομηχανίες, τους εισαγωγείς, την πολιτεία και να απαιτήσουν ζωικά προϊόντα που προέρχονται από καθαρές ζωοτροφές.

Ο Οδηγός καταχωρεί τα προϊόντα με τον εξής τρόπο:

Κόκκινο

Προσοχή! Τα προϊόντα αυτά είναι πιθανό να προέρχονται από ζώα που έχουν τραφεί με μεταλλαγμένους οργανισμούς. Αυτή η κατηγορία περιλαμβάνει επίσης προϊόντα των εταιρειών που έχουν δώσει **ασαφείς απαντήσεις** και τα προϊόντα εταιρειών που **δεν έχουν απαντήσει** στο σχετικό ερωτηματολόγιο.

Πορτοκαλί

Για τα προϊόντα αυτά οι εταιρείες παραγωγής ήδη αναζητούν τρόπους για να εξασφαλίσουν ζωοτροφές απαλλαγμένες από μεταλλαγμένους οργανισμούς και έχουν δεσμευτεί εγγράφως ότι στο άμεσο μέλλον θα "καθαρίσουν" το σύνολο των ζωοτροφών από μεταλλαγμένα συστατικά.

Πράσινο

Για τα προϊόντα αυτά οι εταιρείες παραγωγής εγγυώνται ότι προέρχονται από ζώα που δεν έχουν τραφεί με μεταλλαγμένους οργανισμούς.

Διατροφή και ρύπανση του περιβάλλοντος

Η ρύπανση των τροφίμων προκαλείται όταν στα τρόφιμα εμφανίζονται τοξικές χημικές ουσίες (στοιχεία ή ενώσεις) ή βιολογικές ουσίες οι οποίες δεν ανήκουν εκ φύσεως σε αυτά. Οι ουσίες αυτές μπορεί να βρίσκονται στο νερό που τα ποτίζει, στο μολυσμένο έδαφος στο μολυσμένο αέρα, στα

εντομοκτόνα και όλα τα είδη των φυτοφαρμάκων ή στα λιπάσματα.

Η ρύπανση του εδάφους αναφέρεται κυρίως στις αγροτικές περιοχές της υπαίθρου, ενώ ένα άλλο κομμάτι της μπορεί να θεωρηθεί η ρύπανση η οποία δημιουργείται από τα οικιακά και βιομηχανικά απόβλητα τα οποία πετιούνται σε αστικές ή υπαίθριες περιοχές

Επιπτώσεις Από Την Ρύπανση Του Εδάφους

Η ρύπανση του εδάφους έχει δυσάρεστα αποτελέσματα στη ζωή και τον οργανισμό του ανθρώπου. Οι τοξικές ουσίες στο χώμα μολύνουν τον υδροφόρο ορίζοντα, εισάγονται στις τροφές και επιβαρύνουν σοβαρά την υγεία.



Τα συντηρητικά στα τρόφιμα

Τα πρόσθετα και τα συντηρητικά τροφίμων είναι φυσικά ή τεχνητά χημικά, τα οποία προσθέτουμε στα τρόφιμα για να μεγαλώσουμε τη διάρκεια ζωής τους ή να βελτιώσουμε το χρώμα και την εμφάνισή τους. Τέτοιες ουσίες έχουν χρησιμοποιηθεί από τα αρχαία χρόνια στα τρόφιμα, με παράδειγμα το αλάτι, τη ζάχαρη και το ξύδι. Τα τελευταία χρόνια όμως, με την εμφάνιση των έτοιμων φαγητών, έχουν παρουσιαστεί εξαιρετικά πολλά καινούρια πρόσθετα και συντηρητικά, τα οποία δεν είναι όλα ασφαλή για την υγεία μας. Κάποια από αυτά έχουν κατηγορηθεί για καρκινογένεσις, αλλεργίες, άσθμα, ημικρανίες και πάρα πολλές άλλες ασθένειες.

Για την καλύτερη διαχείριση αυτών των ουσιών, κάθε ένα πρόσθετο έχει πάρει έναν μοναδικό αριθμό. Στην Ευρώπη οι αριθμοί αυτοί ξεκινούν με το E, πράγμα όμως που δε συμβαίνει εκτός Ευρώπης. Οι χώρες γενικώς δεν έχουν τις ίδιες νομοθεσίες και απαγορεύσεις για τα διάφορα πρόσθετα. Σε πολλές χώρες επιτρέπονται ουσίες που σε άλλες είναι απαγορευμένες, σε άλλες εμφανίζονται με το E μπροστά, σε άλλες με τον αριθμό και σε άλλες με την ονομασία τους.

Σε γενικές γραμμές τα E χωρίζονται στις εξής ομάδες:

E100-E199 χρωστικές ουσίες

E200-E299 συντηρητικές ουσίες

E300-E399 αντιοξειδωτικές ουσίες

E400-E499 γαλακτωματοποιητές, πηκτικά μέσα, σταθεροποιητές

E500-E599 ρυθμιστές οξύτητας

E600-E699 βελτιωτικά γεύσης

E900-E99 διάφορα

E1000-E1999 πρόσθετα χημικά

Η παρακάτω λίστα έχει καταρτιστεί από ερευνητικά νοσοκομειακά κέντρα της Γαλλίας

ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ	ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΕΣ	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΕΣ	ΥΠΟΠΤΕΣ	ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ
E131	E103	E102	E104	E388
E142	E105	E110	E123	E339
E210	E111	E120	E141	E340
E211	E121	E123	E150	E341
E212	E125	E124	E151	E407
E213	E126	E127	E153	E450
E214	E130		E171	E461
E215	E152		E173	E462
E217	E181		E180	E463
E239			E240	E465

Η εξέλιξη της διατροφής

Ο πρωτόγονος άνθρωπος κατά την παλαιολιθική εποχή πριν το 10.000 π.Χ. είχε ως κύρια και σημαντική απασχόλησή του την ανεύρεση και συλλογή τροφής, γι' αυτό ονομάστηκε τροφοσυλλέκτης. Την αναζητούσε στο περιβάλλον στο οποίο ζούσε συλλέγοντας καρπούς, ρίζες, βλαστούς και άλλα είδη χόρτων, κυνηγώντας πουλιά, άγρια ζώα και πιάνοντας ψάρια. Ζούσε σε μικρές ομάδες προσπαθώντας να επιβιώσει σε ένα περιβάλλον όχι πολύ φιλικό και διαρκώς μεταβαλλόμενο. Όταν εξαντλούνται οι πηγές ανεύρεσης της τροφής του, μετακινείται προς άλλες περιοχές. Έτσι έθεσε τις βάσεις διατροφής του σημερινού ανθρώπου.

Στη διάρκεια της μακραίωνης πορείας του, ο άνθρωπος επινοούσε βαθμιαία μεθόδους για να συντηρεί τα προϊόντα του, που έπαιρνε από καλλιέργεια της γης και εκτροφή ζώων. Τέτοιες μέθοδοι ήταν η διατήρηση στον πάγο, η ξήρανση, το κάπνισμα, το αλάτισμα, το ψήσιμο, ο βρασμός. Το ξεκίνημα έγινε με το μαγείρεμα στη φωτιά όπου τα τρόφιμα γίνονταν νοστιμότερα και πιο υγιεινά. Το αλάτισμα για πολλούς αιώνες αποτέλεσε μέθοδο συντήρησης του κρέατος και των ψαριών. Οι Αιγύπτιοι ήταν οι πρώτοι που παρασκεύασαν ψωμί. Αρκετά αργότερα εφεύραν τη μέθοδο παρασκευής τυριού και τη συντήρηση του κρέατος με αφυδάτωση. Παρασκεύασαν μίρα από κριθάρι και εισήγαγαν τη χρήση πολλών νέων ειδών τροφών για τον πληθυσμό της Μεσογείου. Από την παλαιολιθική εποχή οι επινοήσεις, εφευρέσεις, ανακαλύψεις του ανθρώπου άλλαξαν, βελτίωσαν και εμπλούτισαν τη διατροφή του. Αλλά και άλλοι παράγοντες όπως η θρησκεία, το πολιτιστικό επίπεδο, τα ήθη και τα έθιμα, το περιβάλλον, το κλίμα διαμόρφωσαν και πολλές φορές καθόρισαν τις διατροφικές συνήθειες των λαών.

Διατροφή στην αρχαία Ελλάδα



Τις **διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων** χαρακτήριζε η λιτότητα, κάτι που αντικατόπτριζε τις δύσκολες συνθήκες υπό τις οποίες διεξάγετο η ελληνική γεωργική δραστηριότητα. Θεμέλιο τους ήταν η λεγόμενη «**μεσογειακή τριάδα**»: σιτάρι, λάδι και κρασί.

Στη βάση της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων συναντούμε τα δημητριακά σιτάρι και, σε περιπτώσεις ανάγκης, μείγμα κριθαριού με σιτάρι, από το οποίο παρασκευαζόταν ο άρτος. Τα δημητριακά συνοδεύονταν συνήθως από οπωροκηπευτικά (λάχανα, κρεμμύδια, φακές και ρεβύθια). Η κατανάλωση κρέατος και θαλασσινών σχετιζόταν με την οικονομική κατάσταση της οικογένειας, αλλά και με το αν κατοικούσε στην πόλη, στην ύπαιθρο ή κοντά στη θάλασσα. Οι Έλληνες κατανάλωναν ιδιαίτερος τα γαλακτοκομικά και κυρίως το τυρί. Το βούτυρο ήταν γνωστό, αλλά αντί αυτού γινόταν χρήση κυρίως του ελαιόλαδου. Το φαγητό συνόδευε κρασί (κόκκινο, λευκό ή ροζέ) αναμειγμένο με νερό.

Γεύματα Ιδιωτικά

Για τους αρχαίους Έλληνες τα γεύματα της ημέρας ήταν τρία στον αριθμό. Το πρώτο από αυτά) αποτελούσε κριθαρένιο ψωμί βουτηγμένο σε κρασί), συνοδευόμενο από σύκα ή ελιές. Το δεύτερο λάμβανε χώρα το μεσημέρι ή νωρίς το απόγευμα. Το τρίτο το οποίο ήταν και το σημαντικότερο της ημέρας, σε γενικές γραμμές καταναλωνόταν αφού η νύχτα είχε πλέον πέσει. Σε αυτά μπορεί να προστεθεί ένα επιπλέον ελαφρύ γεύμα αργά το απόγευμα. Τέλος το άριστόδειπνον ήταν ένα κανονικό γεύμα που μπορούσε να σερβιριστεί αργά το απόγευμα στη θέση του δείπνου.



Στην πραγματικότητα, οι αρχαίοι έπιναν κρασί και μαζί με το γεύμα, ενώ τα διάφορα ποτά συνοδεύονταν από μεξέδες (τραγήματα): κάστανα, κουκιά, ψημένοι κόκκοι σίτου ή ακόμη γλυκίσματα από μέλι, που είχαν ως στόχο την απορρόφηση του. Από την κλασική εποχή και μετά, πρόκειται για ψάρι και λαχανικά: λάχανα,

κρεμμύδια (κρόμμυον), γλυκομπίζελα, πράσα, βολβούς, μαρούλια, βλίτα, ραδίκια κ.ά. Σερβίρονταν ως σούπα, βραστά ή πολτοποιημένα (έτνος), καρυκευμένα με ελαιόλαδο, ξύδι, χόρτα ή μια σάλτσα ψαριού γνωστή με την ονομασία γάρων. Οι αγροτικές οικογένειες μέσω του κυνηγιού και της τοποθέτησης παγίδων είχαν πρόσβαση σε πτηνά και λαγούς, ενώ μπορούσαν να μεγαλώνουν πουλερικά και χήνες στις αυλές τους. Οι ελαφρώς πλουσιότεροι μπορούσαν να διατηρούν κοπάδια με πρόβατα, κατσίκες και γουρούνια. χοιρινό: Στην κλασική Αθήνα, οι περισσότεροι έτρωγαν κρέας, αρνίσιο ή κατσικίσιο. Μολαταύτα, τόσο οι πλούσιοι όσο και οι φτωχοί κατανάλωναν λουκάνικα.

Κατά τη μυκηναϊκή περίοδο είναι γνωστό πως κατανάλωναν αρνίσιο, βοδινό και μοσχαρίσιο κρέας. Οι Έλληνες ανέτρεφαν πάπιες, χήνες, ορτύκια και κότες για να εξασφαλίζουν αυγά. Το γάλα ήταν αρκετά διαδεδομένο, ωστόσο σπάνια χρησιμοποιούταν στη μαγειρική. Το βούτυρο ήταν γνωστό, αλλά χρησιμοποιούταν σπάνια. Άλλα εδέσματα των αρχαίων Ελλήνων ήταν γλυκά όπως η «σησαμίς» (είτε με τη μορφή που έχει το σημερινό παστέλι, είτε σε σφαιροειδή μορφή), οι «πλακούντες», η «άμμιλος» (τούρτα), η «μελιττούτα» (είδος γαλατόπιττας) καθώς και τα «αρτοκρέατα» (κρεατόπιττες), οι «τηγανίτες» ή τα «τήγανα» (τηγανίτες ή λουκουμάδες).

Διατροφικές συνήθειες των χωρών της υφελίου

Συνολικά 1.462 είδη εντόμων (συμπεριλαμβανομένων των αραχνοειδών και μυριαπόδων) υπολογίζεται πως σερβίρονται σήμερα ως φαγητό στο 80% των χωρών της υφελίου (κυρίως σε Νότιος Αμερική, Ασία, Αυστραλία κ.α.).



Γκάνα: Τρώνε τερμίτες αφού πρώτα τους έχουν τηγανίσει, τους έχουν φρυγανίσει, τους έχουν βάλει ακόμη και στο... ψωμί.

Μεξικό: Στο Μεξικό, τη χώρα των φαχίτας, των μπουρίτο και της τεκίλας, οι εντομοφάγοι δεν θα μπορούσαν παρά να τρώνε τηγανητές ή ψητές ακρίδες και σκουλήκια (τα agave worms που περίσσεψαν από τα μπουκάλια τεκίλας και μεσκάλ) πασπαλισμένα με σάλτσα από αβοκάντο και τυλιγμένα σε πίτες τορτίγια μαζί με φασόλια και τυρί.

Κίνα: Τι κι αν ο σκορπιός τούς απειλεί με το κεντρί του; Οι Κινέζοι δεν μασάνε και τον... μασάνε αφού

πρώτα τον τηγανίσουν, τον σουβλίσουν ή τον κάνουν σούπα.

Νότιος Κορέα: Δώσε στους Νοτιοκορεάτες νύμφες μεταξοσκωλήκων και πάρ' τους την ψυχή. Τις τρώνε ως μεζεδάκια στα μπαρ και στους δρόμους. Γευστικά, λένε πως είναι σαν να τρως φιστίκι με γέμιση φουά γκρα.

Ιαπωνία: Γνωστοί για τις ποικίλες ιδιαιτερότητές τους, οι Ιάπωνες προτιμούν τα έντομά τους (τις προνύμφες μελισσών και τις ακρίδες) βρασμένα ή τηγανισμένα σε σάλτσα σόγιας και ζάχαρης. Σημειώτεον πως τα παραπάνω εδέσματα κυκλοφορούν και σε κονσέρβες. Κι αν στη Γηραιά Ηπειρο τρώμε τα μπισκότα μας με κομματάκια σοκολάτας, στην Ιαπωνία τα τρώνε με βρασμένες σφήκες (λόγος για τα επονομαζόμενα wasp crackers). Συγκεκριμένα, κάθε κράκερ φέρεται να κουβαλάει πάνω του περί τις πέντε σφήκες, οι οποίες μάλιστα έχουν κανονικά τα κεντριά τους, αλλά, από ό, τι φαίνεται, δεν τσιμπάνε κατά τη βρώση.

Νότιος Αφρική: Εάν βρεθείτε ποτέ στο νότιο άκρο της Αφρικής, μην παραλείψετε να δοκιμάσετε τοπικές σπεσιαλιτέ όπως ο χυλός καλαμποκιού με ακρίδες, οι κοκκινιστοί (τηγανισμένοι σε σάλτσα ντομάτας) τερμίτες και οι αποξηραμένες κάμπιες.

Ταϊλάνδη: Ανάρπαστα μεταξύ των κατοίκων αλλά και των πιο τολμηρών τουριστών γίνονται τα τηγανητά κόκκινα μυρμήγκια γίγαντες (από άποψη γεύσης λέγεται πως θυμίζουν μπέικον), τα τηγανητά τριζόνια και τα σκαθάρια. Συγκεκριμένα τα τελευταία (τα σκαθάρια) οι Ταϊλανδοί τα σερβίρουν μαζί με ρύζι ή λαχανικά και τα τρώνε περίπου όπως τρώμε εμείς τα σαλιγκάρια... ρουφώντας το περιεχόμενο.

Αυστραλία: Τα σκουλήκια (συγκεκριμένα κάτι σκουληκάρες ονόματι "σκωληκοειδείς προνύμφες κολεόπτερον", οι γνωστές στα αγγλικά ως witchetty grubs) αποτελούν παλαιόθεν αναπόσπαστο συστατικό της δίαιτας των Αβοριγίνων. Τρώγονται ωμές ή ελαφρώς καψαλισμένες. Γευστικά, ξυπνούν στον ουρανίσκο αναμνήσεις από καπνιστό αμύδαλο, τραγανό απέξω και κρεμώδες μέσα.

Υγιεινές Συνταγές από την ελληνική κουζίνα

Κλασικός χαλβάς με σιμιγδάλι

Συστατικά:

1 φλ. ελαιόλαδο

2 φλ. σιμιγδάλι χοντρό

3 φλ. ζάχαρη

4 φλ. νερό

1/2 φλ. κουκουνάρια

1/2 φλ. σταφίδες χωρίς κουκούτσι

1/2 φλ. ξεφλουδισμένα αμύδαλα

1-2 κ.γλ. κανέλα σε σκόνη

ξύσμα 1 λεμονιού

1/2 φλ. χυμός λεμονιού

κανέλλα σε σκόνη για πασπάλισμα (προαιρετικά)



Οδηγίες:

1. Βράζουμε το νερό και τη ζάχαρη σε μεσαία φωτιά και το αφήνουμε να σιγοβράσει, σε ξεσκεπάστη κατσαρόλα, για 10-15 λεπτά, μέχρι να πήξει ελαφρώς. Προσθέτουμε το χυμό λεμονιού και το αφήνουμε στην άκρη. Καβουρντίζουμε τα κουκουνάρια και τα αμύγδαλα σε ένα στεγνό τηγάνι. Σε μία μεγάλη κατσαρόλα, ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και προσθέτουμε το σιμιγδάλι αργά και σταθερά ανακατεύοντας με μια ξύλινη κουτάλα. Ανακατεύετε το σιμιγδάλι με το καυτό λάδι για 10 περίπου λεπτά, σε μεσαία φωτιά, μέχρι να σκουρύνει ελαφρώς. Προσθέτουμε τους καβουρντισμένους ξηρούς καρπούς και τις σταφίδες και ανακατεύουμε. Πασπαλίζουμε με λίγη κανέλα. Χωρίς να σταματήσουμε το ανακάτεμα, προσθέτουμε αργά το καυτό σιρόπι και συνεχίζουμε να μαγειρεύουμε και να ανακατεύουμε το μείγμα μέχρι να γίνει πολύ πηχτό, σχεδόν συμπαγές. Το κατεβάζουμε από τη φωτιά και το αδειάζουμε σε μια φόρμα για να πήξει ή το σερβίρουμε σε ατομικά μπολ ή πιάτα, ραντίζοντάς το με επιπλέον κανέλα.

Φρουτοσαλάτα με σάλτσα φρούτων

Υλικά για τη σάλτσα

- 1 μήλο
- 2 μπανάνες
- 100 γραμμάρια ζάχαρη
- 50 γραμμάρια μέλι
- σπόροι από 2 κουκούτσια
κάρδαμου προαιρετικά
- χυμός από 1 λεμόνι
- 200 γραμμάρια νερό
- Υλικά για τη σαλάτα
- φρούτα της επιλογής μας
- μερικά μπισκότα ολικής άλεσης
- κανέλα τριμμένη
- μέλι



Γαλατόπιτα

Υλικά:

- 1 κιλό γάλα
- 14 αυγά
- 18 κουταλιές σούπας αλεύρι
- 1 1/4 κούπες μέλι
- Μέλι και κανέλα για το σερβίρισμα



Μπάρες σοκολάτας με ταχίνι και μέλι νηστίσιμο

Τι χρειαζόμαστε:

- 250 γρ. κουβερτούρα
- 250 γρ. ταχίνι
- 100 γρ. μέλι
- 100 γρ. φιστίκι Αιγίνης (ή άλλο της αρεσκείας σας)
- ξύσμα από 1 λεμόνι



Μπιφτέκια σόγιας στον ατμό

Υλικά για 4 άτομα

- 500γρ κιμά σόγιας
- 2lt νερό ζεστό
- 1 αυγό
- 200γρ κρεμμύδι ξερό ψιλοκομμένο
- 2 σκελ. σκόρδο ψιλοκομμένο
- 6 φέτες ψωμί του τοστ χωρίς κόρα μουλιασμένες σε 250ml νερό
- 1/8 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 5γρ αλάτι
- 2γρ. λευκό πιπέρι
- Χυμός από λεμόνι



Εκτέλεση

Μουλιάζετε για 12 ώρες τον κιμά σόγιας σε ζεστό νερό. Τον σουρώνετε πιέζοντας για να αποβάλει όλα τα υγρά του. Σε μια λεκάνη ανακατεύετε το μουλιασμένο κιμά σόγιας με το κρεμμύδι, το σκόρδο, το αυγό, τις μουλιασμένες φέτες ψωμί (καλά στραγγισμένες), τον μαϊντανό και αλατοπιπερώνετε.

Ζυμώνετε και πλάθετε 4 μεγάλα ή 8 μικρά μπιφτέκια. Ψήνετε τα μπιφτέκια σας στον ατμομάγειρα ή σε ένα ταψί σε προθερμασμένο φούρνο τους 100 βαθμούς (έχετε τοποθετήσει ένα ταψί με νερό για υγρασία). Στον ατμομάγειρα χρειάζονται γύρω στα 20 λεπτά και στον φούρνο 35-40 λεπτά. Περιχύνετε τα μπιφτέκια σας με τον χυμό λεμονιού και λίγο νερό και σερβίρετε.

Συμπεράσματα

Η υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή μας καθορίζει σε μεγάλο ποσοστό αν βαδίζουμε στο δρόμο της υγείας και της ευεξίας ή της αρρώστιας. Από το πιάτο κρίνεται σε μεγάλο βαθμό όχι μόνο η σωματική μας κατάσταση αλλά και η διανοητική και η ψυχική.

Σήμερα όμως τα βιομηχανικά προϊόντα διατροφής μας κατακλύζουν και πολύ συχνά δεν ξέρουμε τι ουσίες περιλαμβάνονται μέσα σ' αυτά, αν και πόσο είναι ωφέλιμες για μας ή αν είναι βλαπτικές. Επίσης, για εκατοντάδες αιώνες οι άνθρωποι έτρωγαν για να ικανοποιήσουν την πείνα τους που ήταν και παραμένει ένας πολύ καλός οδηγός των αναγκών του οργανισμού. Σήμερα όμως οι περισσότεροι ικανοποιούν ανάγκες λαιμαργίας ή απόλαυσης ή απλά κοινωνικές, τρώγοντας ότι να' ναι, ότι ώρα να' ναι. Αυτό πρέπει να αλλάξει αν θέλουμε το ανθρώπινο είδος να διατηρηθεί υγιές. Ας ξεκινήσουμε ο καθένας για τον εαυτό του να βάζει ξανά τις σωστές βάσεις, ήδη από σήμερα.

Για την εκπόνηση αυτής της ερευνητικής εργασίας εργάστηκαν οι μαθητές:



Βλαχογεώργου Ευσταθία

Μπάλλα Μαρία

Ντέκας Θεόδωρος

Τσεκούρα Αγαθή

Καλαμπαλίκης Σωτήριος

Σταμάτης Γεώργιος

Σπυρόπουλος Αλέξανδρος

Μιζάλος Γεώργιος

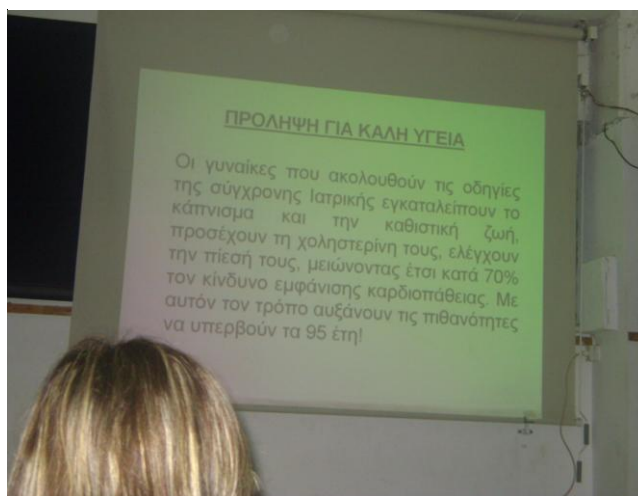
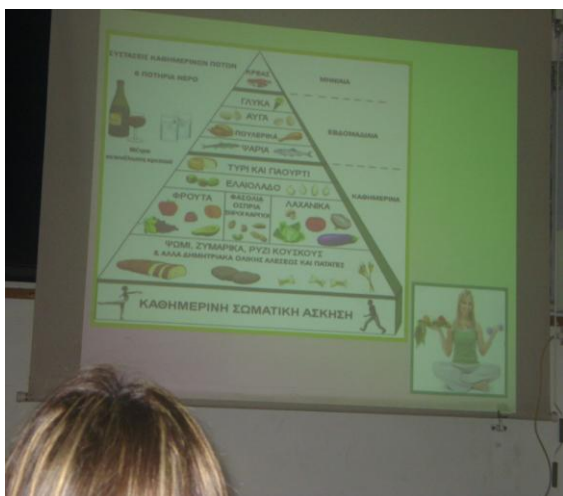
Θώμος Επαμεινώνδας

Ζαραϊδώνη Μαρίνα

Μίκλοβαν Ισμαήλ

Υπεύθυνη καθηγήτρια: **Κουβαρντά Ελένη, ΠΕ19**

Ευχαριστούμε ιδιαίτερα την κ. Μαραγιάννη Δήμητρα, Ιατρό Αναισθησιολόγο, Ειδική Βιοϊατρικού Βελονισμού, που επισκέφθηκε στο σχολείο μας και μας έδωσε πολύ χρήσιμες συμβουλές για την υγεία και τη διατροφή μας. Ευχαριστούμε επίσης το Διευθυντή του σχολείου μας κ. Κουτσομπίνα Νικόλαο που μας στήριξε σε κάθε βήμα της προσπάθειάς μας.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- ✓ Τα Μυστικά της υγιεινής διατροφής, Briffa, John, Εκδόσεις Ψύχαλος, Ημ. Έκδοσης 2002
- ✓ Υγιεινή διατροφή και διαιτητική Εκδόσεις Γ. Πάρικος και ΣΙΑ Ε.Ε., Ημ. Έκδοσης 2000
- ✓ www.foodgrade.gr
- ✓ www.dietologia.gr
- ✓ www.wikipedia.gr
- ✓ www.diatrofi.gr
- ✓ www.aftognosia.gr
- ✓ www.fooditerraneanproject.gr
- ✓ www.fytro.gr
- ✓ www.iatronet.gr
- ✓ www.diatrofikaiygeia.blogspot.com
- ✓ www.greenpeace.org